SÖZCÜ

SÖZCÜ Gazetesi'nin ilavesidir... Para ile satılmaz

Beslenme Uzmanı Simge Çıtak eşliğinde Gurme ve Yemek Yazarı Ebru Erberdi'den...

AKDENİZ BÖLGESİ LEZZETLERİ

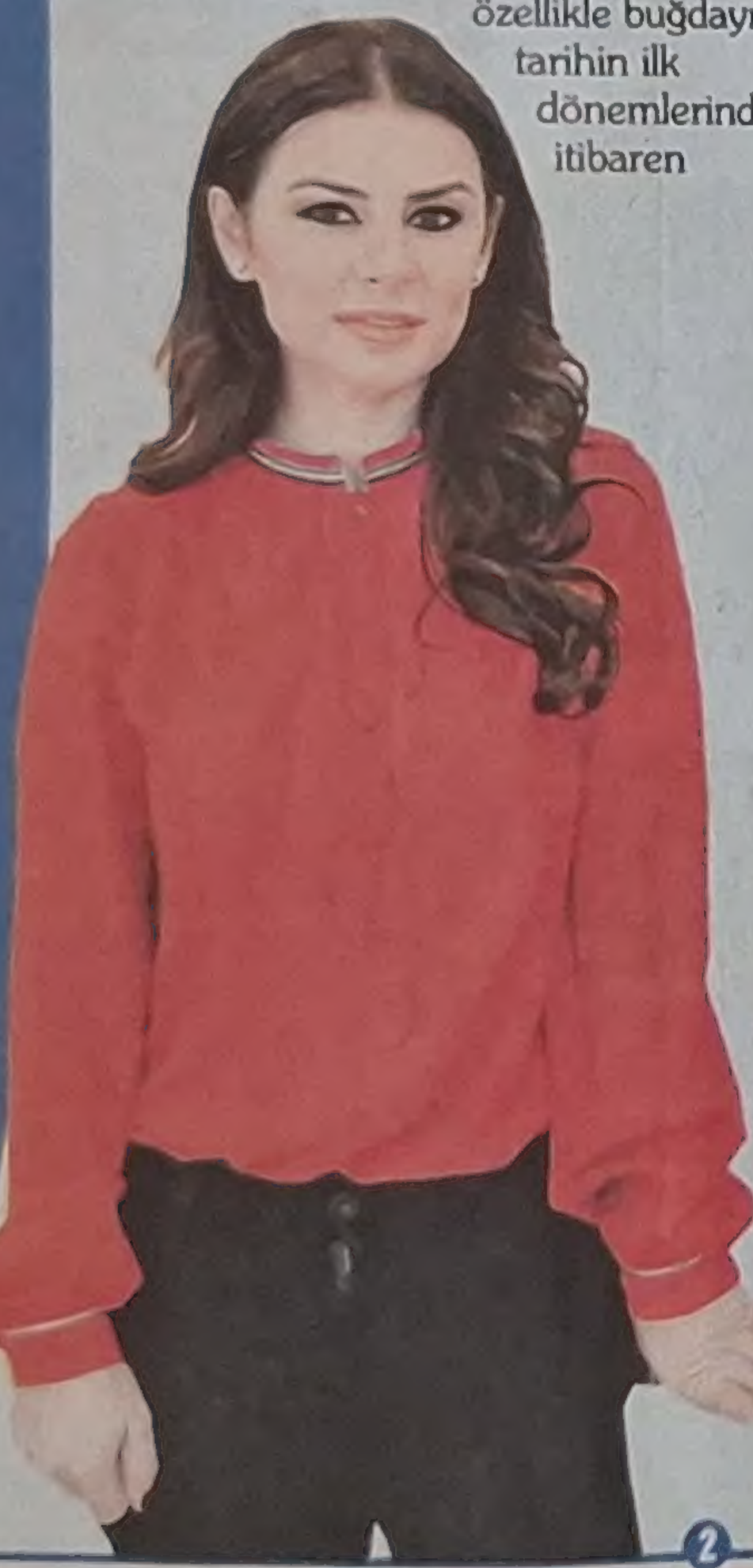
Dünyanın en sağlıklı mutfağı

Akdeniz Mutfağı; sebzeler, çeşitli otlar, deniz ürünleri, tahıllar, meyveler ve özellikle de sağlıklı yaşam için tercih edilen zeytinyağının eksik olmadığı sağlıklı bir mutfaktır. Dünya'nın en sağlıklı ve en çeşitli mutfaklarındandır.

Zeytinyağı Akdenizliler için büyük önem taşır. Zeytinyağı Akdenizliler için o kadar sağlıklı bir besindir ki, sınırsız olarak tüketilebileceğini düşünürler. Oysa zeytinyağı da diğer yağlar kadar kalori içerir. Bu nedenle, zeytinyağı miktarı da kilo yönetimi ve sağlık açısından önemlidir...

Bir diğer önemli besin, tahıllardır, özellikle buğdayın tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz Bölgesi'nde yetiştiğini ve beslenmelerinde önemli bir yer tuttuğunu biliyoruz. Ayrıca ılıman ikliminden dolayı pek çok meyvenin yetişebilmesine olanak veren çok zengin topraklara sahiptir..

Yapılan araştırmalara göre, Akdeniz tipi beslenenlerde, alzheimer riskinin azaldığı ve Akdeniz'de yaşayanların kalp krizi riskinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. En önemli özelliklerinden biri de değişik ot ve baharatlarla farklı lezzetler ortaya çıkarmış olmasıdır. Masalarından salatayı eksik etmezler, yemeklerden sonra mutlaka meyve yenir. Sağlıklı ve hafif yemekler yemeyi seviyorsanız Akdeniz Mutfağı tam size göre...



Akdeniz Bölgesi Yemekleri

Şiş Köfte

MALZEMELER:

- 1 kg keçi veya dana kaburga döş eti
- 25 g tuz

NOT: Keçi etindeki kolesterol ve yağ seviyesi diğer etlere göre daha düşüktür. Özellikle doymamış yağ asitleri bakımından zengindir ve doymuş yağ asitleri de diğer kırmızı etlerle kıyaslandığında daha düşüktür. Keçi eti, hayvansal gıdalardan alınması gereken amino asitler yönünden oldukça zengindir. Bu nedenle, keçi etini günlük beslenme programımıza almakta fayda var.

YAPILIŞI

Kıyma makineden orta kalınlıkta ve tek çekim olarak geçirilir. Çift bıçak ile bıçak arası denen şekilde usta eller tarafından hazırlanabilir. Oluşan kıyma bir saat kadar bekletilir. Özel şişlere 12-14 cm uzunluğunda, 1 parmak kalınlığında 20 gramlık köfteler halinde sıvanır. Bu aşamada 10-15 dakikadan uzun bir süre bekletmemek gerekir. Odun kömürü ateşinde kurutmadan pişirilir ve sıcak pide üzerinde yine üstü pişen şişler ile temas ettirilerek yağlanmış pide ile kapatılarak servis edilir. Servis şekli: Mutlaka közde pişirilmiş yeşilbiber köfteye eşlik etmelidir. Geleneksel olarak 6 adet şiş (toplam 120 gr) bir porsiyonu oluşturur. Mevsimine göre taze soğan, yeşillik, doğranmış kuru soğan, domates salatası ve limon köfteye eşlik edebilir.

Ceviz Ezmesi

MALZEMELER:

- 1 kg irmik
- 1 kg dövülmüş ceviz
- 1 kg şeker
- 1 bardak su
- Pudra şekeri veya hindistan cevizi

NOT: Ceviz ve irmikle yapılan enerji deposu harika bir tatlı. Ancak, içeriğindeki yüksek şeker nedeniyle şeker hastalarının uzak durması gerektiğini belirtmeliyim. Şeker hastası olmayanlarn da porsiyon ölçüsüne dikkat etmeleri önemli. Küçük miktarda, büyük kalori içeren bir tatlı. Şeker yerine, pekmezle de yapılabilir.

YAPILIŞI

1 kg irmik ve 1 kg dövülmüş cevizi bir kap içinde iyice karıştırın. Diğer yandan bir bardak suyu bir tencere içinde, ateşe koyarak ılıklaştırın. Ilık suyun içine 1 kg şekeri ilave ederek eriyene kadar karıştırarak kaynatın sonra ocağı kısık konuma getirin. Şeker eriyince, irmik ve ceviz karışımını ekleyerek iyice karıştırın. Koyulaşmaya başlayan irmik ve ceviz karışımını biraz kavurun. Kıvama gelen bu karışımı, pudra şekeri ya da hindistan cevizi serpilmiş bir tepsiye dökerek, kaşığın ters yüzü ile her tarafı aynı kalınlıkta olacak şekilde bastırarak yayın. Üzerine pudra şekeri ya da hindistan cevizi serpin ve kare şeklinde keserek servis tabaklarına alın. Afiyet olsun.

Kabak Helvası

MALZEMELER:

- 2 kg bal kabağı
- 4 su bardağı tozşeker
- Yarım limon suyu
- 1 kahve fincanı su
- Yarım su bardağı çekilmiş badem

YAPILIŞI

Kabağın kabuklarını incecik soyun. Çekirdeklerini ayıklayıp kabakları rendeleyin. Avuç içinde sıkarak suyunu çıkarın. Şekeri tencereye alıp 1 kahve fincanı su ile eritin. Limon suyunu ilave edip, kaynatın. Kabakları şekerli suya ekleyin. Kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Altın sarısı bir renk alıp koyulaşıncaya kadar karıştırarak pişirin. Kabak helvasını servis tabağına alın. Üzerini çekilmiş badem ile süsleyip servis yapın.

NOT: Balkabağı kış mevsiminin en sevdiğim besinlerinden biridir. Faydaları da saymakla bitmez. İçeriğinde nişasta, şeker, yağ, çinko, magnezyum, beta karoten, A,B ve C vitaminleri, amino asitler ve alkoloidler vardır. Vücudun herhangi bir yerinde oluşan iltihabın iyileşmesine yardımcıdır. Lif içeriği yüksek olduğu için, uzun süre tokluk hissi sağlar. Sindirim sistemi problemi yaşayan kişilerde yüksek lif içeriği sayesinde kabızlığı önler. Hem alfa hem de beta karoten miktarı hiçbir sebzede olmadığı kadar balkabağında yüksektir. Karoten içeriği yüksek besinlerle beslenmenin kanserle savaşmada önemli rolü bulunmaktadır. Özellikle mide, prostat ve lenfomalara karşı karotenlerin koruyucu olduğu düşünülmektedir.

Ispanaklı Borani

MALZEMELER:

- 1 kg ıspanak
- 750 gr katı yoğurt
- 1.5 çay bardağı iri bulgur
- 1 çay bardağı un
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 fincan sıvı yağ
- 5-6 diş sarımsak
- Tuz
- Kırmızı biber
- 1 kaşık salça

YAPILIŞI

Ispanaklar ayıklanıp ince ince kıyılır. Bol suyla 3-4 kez yıkanır. Tencereye yıkanan ıspanaklar konup kısık ateşe oturtulur. Üzerine 1 fincan su dökülüp bulgur serpilir. Ispanaklar yumuşayınca tuz katılıp iyice karıştırılıp üzerine un serpilir. Bu şekilde bir iki dakika pişirilip iyice karıştırılarak, unun kokusu gidinceye kadar pişirilip ateşten alınır. Bir iki saat soğuk bir yerde bekletilir. Sarımsakların kabuğu soyulup ezilir. Yoğurtla sarımsak karıştırılır. Ispanağı tekrar ateşe koyup hafif ısıtarak buna erimiş tereyağı varsa kaymak yağı konup karıştırılır. Bir servis tabağına ıspanak dökülüp sarımsaklı yoğurtla iyice karıştırılır. Tavada sıvı yağ kızdırılıp, salça katılıp ezilir. Ispanağın üzerinde gezdirilir.

NOT: Ispanak içinde yüksek oranda demir, iyot, kalsiyum, klorofil, A, C ve K vitaminleri içeriyor. Ispanaktaki vitaminlerden tam olarak faydalanmak için taze ve çiğ tüketilmesi gerekiyor. Çeşitli antioksidanların yanı sıra içerdiği protein ve folik asit sayesinde alzheimer hastalığının düşmanı. Kemik gelişimi için de çok önemli.

Osmaniye

Etli Kömbe

MALZEMELER:

- 1bardak süt
- 1bardak su
- 1su bardağı yoğurt
- Yarım paket yaş maya
- Tuz
- 1 çay kaşığı şeker
- Aldığı kadar un

İç malzemesi

- 250 gr kıyma
- 2 adet büyük soğan
- 3 adet yeşilbiber
- 150 gr margarin
- 1 adet üzerine sürmek için yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

YAPILIŞI

Önce kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Hamur ikiye bölünür. Birinci hamur tepsi büyüklüğünde açılır. Üzerine sıvı yağ sürülür ve hamur dörde katlanır. Beklemek üzere bir kenara alınır. Aynı işlem diğer hamur için de yapılır. İçini hazırlamak için; önce tavaya bir miktar katı yağ aktarılır. Daha sonra kıyma suyunu salıp çekene kadar kavurulur. Doğranmış soğan ve biber ilave edilir. 4-5 dakika kavrulduktan sonra doğranmış domatesi ilave edilir. Domatesle 4-5 dakika kavrulduktan sonra tuz, karabiber katılır ve ocağın üstünden alınarak ılınması için bir kenara alınır. Tepsi yağlanır ve hamurlardan biri tepsi büyüklüğünde elle ya da merdaneyle açılır. Tepsiye yerleştirilir. Üzerine kıyma harcının tümü serilir. Diğer hamur da tepsi büyüklüğünde açılır ve tepsiye yerleştirilir. En son üstüne yumurta sarısı sürülür. Bıçakla dilimlenir. 200 derecede altı ve üstü kızarana dek fırınlanır

Tırşik

MALZEMELER:

- 1 kg tırşik yaprağı
- 1 kase yoğurt
- 1 kg nohut ile dövme
- 1 çorba kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı un
- Yeterince su

YAPILIŞI

Tırşik yaprağı ince ince doğranır. Doğranan tırşik yaprağı iyice yıkanır. Bir kase yoğurt çırpılır, nohut ve dövme ile yıkanır. Su ısıtıldığında bunlar kazanın içine konur, tuz ilave edilir. İyice karıştırılır üzerine un eklenir. Bu yaptığımız yemek pişirilmeden önce bir gün bekletilir. Sonra yemek ocağa konularak iyice kaynatılır. Piştiğini anlayınca yemek ocaktan indirilir ve tabaklara servis yapılır.

NOT: Tırşik bitkisi her ilde farklı kültürlere göre farklı isimlerle adlandırılmıştır. En çok kullanılan yöresel Tırşik bitkisi isimleri ise ayıkulağı, yılan otu, kabargan, yılanyastığı, nivik olarak bilinir. Çukurova bölgesinde çokça bilinen ve yemeklerde kullanılan bitki doğru kullanım ile yapıldığında tam anlamı ile şifa dolu olur. Tırşik bitkisi aç karnına yendiği zaman bağırsak parazitine ve gastrite çok iyi geldiği bilinmektedir. İştah açma özelliğine de sahiptir.

Yaprak Sarma

MALZEMELER:

- 1 kg üzüm yaprağı
- Bir buçuk kg beyaz kuru soğan
- 2 su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı osmancık pirinç
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 2 çorba kaşığı kuşüzümü
- 1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 1 çorba kaşığı karabiber
- 1'er tatlı kaşığı yenibahar, kimyon ve tatlı tozbiber
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 1 demet dereotu, tuz

YAPILIŞI

Üzüm yaprakları taze ise kaynar suda 3 dakika tutup çıkartın. Salamura ise tuzu gitsin diye suda 1-2 saat bekletin. Yumuşaması için 10 dakika kaynatın. Soğanları küp doğrayıp zeytinyağında pembeleştirin. Pirinci ilave edip taneler beyazlaşana kadar kavurun. Üzerine salça ve kuş üzümü ekleyip kavurmayı sürdürün. Dolmalık fıstıkları, baharatları, toz şekeri ve kıyılmış dereotunu ekleyin. Bir iki kere çevirip ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Yaprakları açıp içlerine yeterli miktarda harç koyup çok sıkı olmayacak kadar sarın. Hazırladığınız sarmaları tencereye dizip üzerine bir ağırlık yerleştirin. Üstünü geçecek kadar soğuk su ekleyin. Ocağa oturtup orta ateşte pişmeye bırakın. Kaynadıktan sonra kısık ateşe getirip 25 dakika daha pişirin. Altını kapatıp 10 dakika dinlendirin. Suyunu süzün. Kararmasınlar diye alüminyum folyo ile üstlerini örtün. Soğuk servis yapın.

Top Tarhana Çorbası

MALZEMELER:

- 2 parça tarhana
- 1/2 su bardağı nohut
- 1/2 su bardağı kuşbaşı yağsız koyun eti
- 1 adet iri domates
- 5 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı margarin
- Tuz, tane karabiber
- 10 su bardağı su

YAPILIŞI

Kurutulmuş tarhana ile nohutu bir gece önceden ıslatalım. Nohut, tarhana ve eti bir tencereye alarak, domatesi rendeleyelim. Karabiber taneleri ve 10 su bardağı suyu ekleyip, etler yumuşayıp lime lime olana dek pişirelim. Pişen çorbayı ateşten alarak etleri ezelim. Üzerine dövülmüş sarımsakları ekleyelim. Margarini tavada kızdırarak kırmızı biberi ekleyelim. Yağı çorbanın üzerine gezdirerek servis yapalım.

NOT: Vitamin ve mineral açısından zengin olan tarhana çorbası, buğday unu, yoğurt, maya, domates, biber, soğan, sarımsak ve çeşitli baharatların yoğurulduktan sonra kurutulmasıyla elde edilen çok besleyici bir çorbadır. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Damar tıkanıklığı ve daralmasını önler. Doğal tokluk hissi verir. Bağırsak temizlemede bire birdir. Çok etkili kolesterol düşürücü, mide asiti düzenleyicidir.

Nokul

MALZEMELER:

Hamuru için:

- 9 bardak un
- 2 litre süt
- 1 paket kuru maya
- 4 tatlı kaşığı şeker
- 4 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:

- 1.5 kase ceviz
- 5 yemek kaşığı haşhaş
- 3 su bardağı tahin
- 2 Türk kahvesi fincanı ayçiçek yağı
- Tarçın ve dövülmüş karanfil

Üzeri için:

- Susam
- Elimize hamur yapışmaması için de 2 kase kadar sıvı yağ

YAPILIŞI

Nokul hamuru için sütün ılık olması gerekmektedir. Çukur bir kaba un, paket kuru maya, şeker, tuz ve ılıtılmış süt konularak yoğrulur. Hamur biraz cıvık kıvamda olmalıdır. Hamurun ağzı kapatılarak yaklaşık 2 saat kadar mayalandırılır. İç harcı için de iri çekilmiş ceviz, çekilmiş haşhaş, tahin, tarçın, dövülmüş karanfil ve yağ karıştırılıp, hazırlanır. Nokulun üzerinden susamlar dökülmemesi için 1 kase susam ıslatılır. Tezgah ve el, yağ ile yağlanır. İsterseniz hamuru 3 parçaya ayırabilirsiniz. Cıvık hamur tezgâhta elle açılarak üzerine hazırladığımız harç dökülerek her yerine sürülür. Hamur rulo yapılır.

Rulo haline gelen hamurdan 3 parmak kalınlığında parçalar kesilerek üzeri susamla süslenip bol yağ ile yağlanmış tepsiye yerleştirilir. 230 derecede 45-50 dakika pişirilir.

Çömlek Kebabı

MALZEMELER:

- 900 gram kuzu eti
- 5 yemek kaşığı margarin
- 15 adet arpacık soğanı
- 150 gram taze fasulye
- 1 adet büyük boy patlıcan
- 2 adet orta boy patates
- 2 adet orta boy havuç
- 2 adet büyük boy domates
- 50 gram bamya
- 2 adet dolmalık biber
- 3/4 su bardağı su
- Tuz

YAPILIŞI

Büyük bir güvece, kuşbaşı etleri koyun. Bunun üstüne sırayla, yuvarlak kesilmiş domatesin üçte birini, kılçıkları alınıp ikiye bölünmüş taze fasulyeleri, üstleri kazınıp parmak eninde parçalara doğranmış havuçları, dörde bölüp parmak kalınlığında doğradığınız patlıcanları, zarlarını soyduğunuz arpacık soğanları, yuvarlak doğradığınız domatesin kalanını, dörde böldüğünüz biberleri, kabuklarını soyup ceviz büyüklüğünde doğradığınız patatesleri, tepeleri kesilmiş bamyaları ve domatesin tamamını yerleştirerek, güveci kat kat sebze ve et ile doldurun. Ardından bunlara yarım yemek kaşığı tuzu, 5 yemek kaşığı margarini ve 3 tane çeyrek bardak suyu ekleyin. Kapağını kapatıp fasulyeler pişip iyice yumuşayana kadar kısık ateşte 1.5 - 2 saat pişirin.

Kiraz Kompostosu

MALZEMELER:

- Yarım kg kiraz
- 4 su bardağı su
- 1 su bardağı toz şeker

YAPILIŞI

Ayıklanıp yıkanmış kirazların, isteğe göre çekirdekleri çıkartılır. 4 su bardağı su ve 1 su bardağı toz şeker bir tencereye konulur. Kaynamaya başlayınca içine ayıklanan kirazlar ilave edilir. Ateş kısılır, kirazlar biraz gevşeyene kadar kaynatılır. Ocaktan alınır. Kâselere doldurularak soğuk servis yapılır.

NOT: Şekersiz olarak hazırlanırsa şeker hastaları için de iyi bir alternatif olabilir. Antioksidan bakımından zengin olması nedeniyle ve organları hücre hasarına karşı koruması nedeniyle tüketmemizde fayda var. Buna ek olarak tam bir vitamin ve mineral deposu olan kiraz C, A, K vitaminleri ile fosfor, demir ve kalsiyum gibi önemli mineraller bakımından çok iyi bir kaynak. Eğer sindirim sorunları çekiyorsanız ve sık sık kabızlık yaşıyorsanız kiraz sizin meyveniz olabilir.

İbradi Usulü Kırmızı Tavuk

MALZEMELER:

- Bütün tavuk (ayıklanmış) 1 adet
- Soğan 1 adet
- Zeytinyağı 1 kahve fincanı
- Domates salçası 1 yemek kaşığı
- Kırmızı toz biber (tatlı) 1 yemek kaşığı
- Patates 4 adet
- Yeşil sivri biber (tatlı) 4 adet
- Sarımsak 5 - 6 diş
- Karabiber 1 tatlı kaşığı
- Maydanoz veya fesleğen ½ demet
- Tuz 1 tatlı kaşığı

YAPILIŞI

Bütün tavuğu kuşbaşı büyüklüğü parçalara bölünüz. Tencereye koyunuz. Kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı pişirmeye bırakınız. Tavuklar saldığı suyu çekince tencereye rendelenmiş soğanı ve zeytinyağını koyunuz. Tüm malzemeyi karıştırarak kavurunuz. 1 çay bardağı suda sulandırılmış salçayı, kırmızı toz biberi, ayıklanmış ve kuşbaşı doğranmış patatesleri, sarımsak dişlerini, yeşil biberleri ve tuzu ekleyiniz. Malzemelerin seviyesine kadar tencereye sıcak su doldurunuz. Yemeği orta ateşte, tencerenin kapağı kapalı pişirmeye bırakınız. Etler ve patatesler kolayca çatal batacak kadar piştiğinde, yemek kıvamını bulduğunda karabiberi ve kıyılmış maydanozu veya fesleğeni ekleyiniz ve ocağın altını kapatınız. Yemeği servis kabına aktarıp, sıcak sıcak sofraya veriniz.

Labada Sarması

MALZEMELER:

- 500 gram labada
- 1 fincan pirinç veya bulgur
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 kaşık salça
- ½ demet maydanoz
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Yeteri miktarda tuz ve karabiber

YAPILIŞI

Labada yapraklarını yıkayıp temizledikten sonra bir tencerede sıcak suda haşlayın. Daha sonra diğer malzemeleri ayrı bir kapta bir araya getirerek kullanacağınız içi hazırlayın. Labada yapraklarına malzemeyi koyup, sigara böreği ya da muska şeklinde sarın. 40-45 dakika kısık ateşte pişirin.

NOT: Labada, nişasta ve yağın yanında C vitamini içerir. Vücudu güçlendirir. İştahı açar. Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir, ishali keser. Kanı ve bağırsakları temizler. Labada çayı, vücudu rahatlatır ve kuvvet verir. Haşlanıp deriye konursa kaşıntıları azaltır. Egzama ve yaraların iyileşmesine yardımcı olur.

Tarhana Çorbası

MALZEMELER:

- 1 su bardağı tarhana
- 8 su bardağı normal su veya et suyu
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 baş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ adet limon
- 2 tatlı kaşığı tuz

YAPILIŞI

Ezilmiş ve suda erimiş tarhanayı tencereye koyunuz. Üzerine azar azar 8 bardak suyu ve salçayı koyup karıştırınız. Orta ateşte su kaynayıncaya kadar karıştırınız. Kaynayan çorbaya haşlanmış yeşil mercimek ile nohutları, tereyağını, limon suyunu, tuzu katınız. Yaklaşık 10 dakika karıştırarak kaynatmadan sonra kavrulmuş sarımsak dilimlerini ekleyip, ocağın altını kapatınız.

Limonlu Gölevez

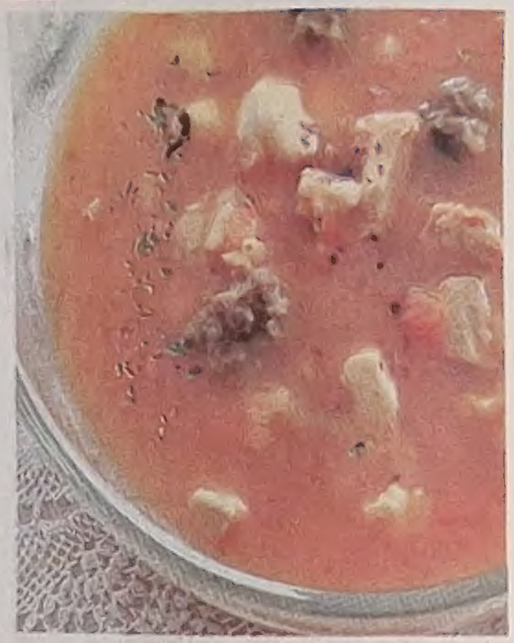
MALZEMELER:

- 2 adet orta boy gölevez
- 1 kase haşlanmış nohut
- 2 adet soğan
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber salçası
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1-2 diş sarımsak
- 1 adet limon
- 50 gr sıvı yağ

YAPILIŞI

Yıkanmış gölevez bıçakla doğranır, doğrarken kırarak doğramaya dikkat edin. Limonla ovun, limonda bekletin (10 dakika). Diğer taraftan soğan doğrayın, tereyağı ile kavurun, salçaları ve sarımsağı ekleyin. Nohut ve gölevez ekleyin (gölevizi eklemeden önce yıkayın). Birkaç dakika karıştırılarak kavrulur. 2-3 damla limon damlatın. Suyunu, tuzunu ekleyin, sebzesi pişince yemeğiniz olmuş demektir.

NOT: Gölevezin kanserojen maddeyi emme özelliği bulunmakta olup, çiğ yenmemesi gerekir. Çiğken kalsiyum oksalat kristalleri içeren ve de keskin bir tadı olan gölevez, suda pişirilirken barıya gibi bir salgı salgılar. Bu salgının önlenmesi için üzerine limon sıkılarak pişirilmelidir. Kurutulup öğütülerek toz haline getirilen gölevez unu; ekmek, pasta, makarnalarda kullanılmaktadır. Oldukça verimli bir bitkidir ve patatese rakip olarak görülebilmektedir.



Gülüklü Çorbası

MALZEMELER:

- 2 yemek kaşığı margarin
- 1 adet domates
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 adet tavuk göğsü
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 tatlı kaşığı nane
- 2 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 3 çay kaşığı tuz
- 100 gr kıyma
- 2 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)

YAPILIŞI

Önce tavuğu haşlıyoruz. 2 bardak suyunu çorbaya eklemek için ayırıyoruz.

Şimdi de köfteleri yapalım. Kıyma, karabiber ve tuzu bir kapta yoğurup nohut büyüklüğünde köfteler yapıyoruz. Bu köfteyi az yağda kızartıyoruz.

Domatesi rendeliyoruz. Salça, nane, kırmızı toz biberi de ekleyerek 2 yemek kaşığı margarinde kavuruyoruz. Üzerine 2 bardak tavuk suyu ve 3 bardak su döküp kaynatıyoruz. Kaynayan çorbaya yıkadığımız pirinci ilave ediyoruz. Sonra da didiklediğimiz tavuğu ve haşlanmış nohutu ekliyoruz. Son olarak köfteleri de çorbaya ekleyip ocağın altını kapatıyoruz.

Mersin

Tantuni

MALZEMELER:

- 500 gr. dana butu
- 2 çorba kaşığı su (etin tavada haşlanması esnasında kullanılmak üzere)
- 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 çorba kaşığı toz biber
- Tuz

Lavaşın içine koymak üzere

- Lavaş ekmeği
- İnce ince doğranmış soğan
- İnce ince doğranmış domates
- İnce kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI

Etler kuşbaşı ebatının yaklaşık 4'te 1'i boyutunda ince şeritler halinde kıyılır ve derin bir tencerede yarısına kadar su ile haşlanır. Yaklaşık 10 - 15 dakika haşlanır sonra süzülür. Süzülen etler, kızgın tava veya saca konulur. 1 dakika kadar kavrulduktan sonra, üzerine sıvıyağ eklenir ve bir süre daha tavada kavurmaya devam edilir. Ardından ılık su eklenir. Etler suyu çekene kadar beklenir. Tekrar kavrulmaya başlayınca bir miktar daha sıvıyağ eklenir. Sürekli karıştırılarak kavurma işlemine devam edilir. Kırmızı biber ve tuz eklenerek tatlandırılır. Lavaş ekmeği etlerin üzerine buharda ısınması için bırakılır ve ardından etlerin üzerine bastırılarak yağlanması sağlanır. Sehpaya açılan lavaşın içine önce domates, sonra et ve ardından soğan ile maydanoz eklenir. Dürüm şeklinde sarılıp, servis edilir.

NOT: Lavaş ekmeği normal ekmekler gibi sağlığı fazla tehdit etmez ancak fazla tüketmemeye de dikkat edilmesi gerekir. Normal ekmeğin kalorisinden daha az bir kaloriye sahiptir. Maya kullanılmadığı için, mayaya alerjisi olanlar için iyi bir alternatiftir.

Kerebiç Tatlısı

MALZEMELER:

- 2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı su
- 1 paket kabartma tozu
- Az biraz şeker
- Aldığı kadar un
- Ceviz (çam fıstığı)
- Tarçın

YAPILIŞI

Bir tepsi içinde 2 çay bardağı zeytinyağı, 1 çay bardağı su, az miktarda şeker, 1 paket kabartma tozu ve aldığı kadar un ile karıştırılır. Kulak memesi kıvamına gelene kadar çok iyi yoğrularak hamur elde edilir. Ceviz büyüklüğünde alınan parçalar avuç içinde yuvarlak hale getirilir. İşaret parmağı yardımıyla açılan oyuğun içine, daha önce hazırlanana cevizli, tarçınlı karışım doldurulur. Ağzı kapatılarak mekik şekli verilir. Tepsiye dizilen kerebiçler fırına verilir. Arzu edilirse beyaz köpükle de yenilebilir. Fırından çıktıktan sonra kerebiçlerimiz servise hazırdır.

Batırık

MALZEMELER:

- 1 su bardağı bulgur
- ½ çay bardağı tahin
- 1 çay bardağı yerfıstığı
- 1 kaşık biber salçası
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 2 adet salatalık
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet nane
- 2 adet yeşil biber
- 3 yaprak marul
- 3 adet taze soğan
- Lahana
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ çay bardağı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 5-6 bardak soğuk su
- 2 çay bardağı sıcak su
- Nar ekşisi
- Tuz

YAPILIŞI

Tüm sebzelerimizi yıkayıp, hazırlayalım. Tahini küçük bir teflon tavada hafif kavuralım, bulgurumuzu 1,5 çay bardağı sıcak su ile ıslatalım, yer fıstığımızı robottan geçirelim veya bildiğiniz yöntemle küçük parçalar haline getirelim (havanda da dövebilirsiniz).

Tahin, bulgur, yer fıstığı, kimyonu derin yoğurma kabında karıştıralım. Bu tarifin özelliği tüm sebzelerin en ince boyutta doğranmasıdır. Salatalıklar cacıklık, domatesler minik küp, biber, taze soğanlar, nane, maydanoz, marul ince kıyılmış hazırlanır. Bulgur karışımımıza kuru soğanı rendeleyin, salçayı ekleyin (önceden ıslatılmış kurutulmuş domates de ekleyebilirsiniz.)

Karışımı 1-2 dakika birer tutam nane ve maydonozla yoğurun. Yeşil biber, taze soğan, nane, maydanoz, domates, salatalık, zeytinyağı, limon suyunu, pul biberi, tuzunu ekleyin. Elinizle karıştırın.

Batırığı susuz tüketmek istiyorsanız, kısır halindeyken bir tabağa ayırın, kalanını soğuk suyla sulandırın. Tamamını sulandırmak için 5-6 bardak su ekleyin. Nar ekşisi ekleyin. Çukur tabağa aldığınız batırığı kıyılmış marul veya lahana ekleyerek servis yapın.

İçli Köfte

MALZEMELER:

İçi için:

- 250 gram kıyma
- 4 adet ince kıyılmış soğan
- 1 su bardağı ince kıyılmış ceviz içi
- 1 yemek kaşığı tereyağı (margarin olabilir. Asla sıvıyağ kullanmayın.)
- Bir tatlı kaşığı biber salçası
- Karabiber, tuz

Dışı için:

- 1 bardak kahverengi ince bulgur
- Yarım bardak un
- İki kez çekilmiş 200 gram kıyma
- Yarım su bardağı irmik (akşamdan bir bardak sıcak suyla ıslatılmış)
- Biber salçası
- Kimyon
- Tuz

Sosu için:

- 1-2 yemek kaşığı nar ekşisi
- Maydanoz
- 5-6 diş sarımsak
- Zeytinyağı, pulbiber, tuz

YAPILIŞI

İçi için, kıymayı bir tavaya alın ve topak topak olmaması için iyice dağıtarak kavurun. Biraz tuz, karabiber, çok az salça ve tereyağını ilave edin. Kıyma bir miktar suyunu saldıktan sonra soğanı ekleyin. Eğer soğan çok suluysa suyunu sıkın. Kıymayı çok iyi kavurun. Eğer kıyma suyunu çekmezse içliköfte de açılmalar meydana gelir, o yüzden suyunu iyice çektirmelisiniz. Kıymaya 1 tatlı kaşığı şeker de katarsanız daha güzel bir lezzet elde edersiniz. En son iri kıyılmış cevizleri ilave edin.

NOT: Besin değeri yüksek bir yemek. Hem kıyma, hem bulgur içerdiği için dengeli beslenme için de çok önemli. Yanında ayran ve salatayla tüketildiğinde almamız gereken tüm besin öğelerini tek başına dengeleyebilen harika bir yemek. Tabii ki miktara dikkat ederek.

Bici Bici

MALZEMELER:

- 1 paket nişasta
- 1 kg toz şeker
- 1 tatlı kaşığı şerbet boyası
- Üzeri için pudra şekeri

YAPILIŞI

Nişastayı 1 su bardağı toz şeker ve bir miktar su karıştırarak koyu bir kıvam elde edene kadar sürekli karıştırarak pişirin. Kıvama gelen muhallebiyi ince bir tabaka halinde borcam tepsiye dökün. Daha sonra bir litre suyun içine şerbet boyasını döküp kaynamaya bırakın. Kaynayan şerbeti de tepsinin üzerine döküp soğumasını bekleyin. Soğuyan bici biciyi dilimler halinde üzerine pudra şekeri serpip servis edin.

Şırdan Dolması

MALZEMELER:

- 4 adet şırdan
- 250 gram kıyma
- Yarım kilo pirinç
- Yarım kilo soğan
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

TEMİZLENİŞİ

İçi temizlenmiş şırdanların önce her iki yüzü de soğuk suyla, sonra sıcak suyla defalarca yıkanır. İyice temizlendikten sonra bir kaç saat tuzlu ve limonlu suda bekletilir ve yeniden yıkanır. Temizliği oldukça uzun ve zahmetlidir.

YAPILIŞI

Soğanlar küçük küçük doğranır. Pirinç, kıyma ve diğer malzemeler eklenerek karıştırılır. Malzemeler, şırdanlara el yordamıyla doldurulur. Tüm şırdanlar doldurulur sonra tencereye yerleştirilir. 3 su bardağı su ve tuz ilave edilip, 60 dakika pişirilir, üzerine bolca kimyon dökülerek yenir.

Baviko

MALZEMELER:

Kömbesi için:

- 1 bardak su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karbonat
- Alabildiği kadar un

Üstü için:

- 1 litre sarımsaklı ayran
- 2 yemek kaşığı margarin

YAPILIŞI

Kömbesi için malzemelerimizi yoğuralım, bavikonun hamuru sert olmalı yoğurduktan sonra tepsimize elimizle düzelterek yayalım ve fırına verelim, fırından çıkaralım çok az nemli bezle ve de kalınca bir örtüyle saralım, 1 saat böyle dinlendirelim ve servis zamanında biraz çukur bir servis tabağına elimizle kare şeklinde bölelim özelliği elle bölmemiz bıçakla falan denemeyin, daha sonra koyu sarımsaklı ayranı dökelim ve kızdırılmış tereyağını gezdirerek yiyelim.

Muhammara

MALZEMELER:

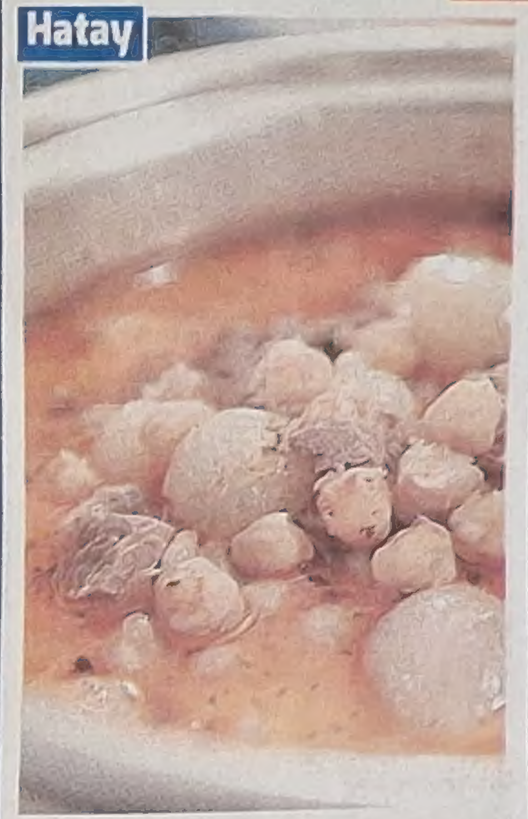
- 200 gram tahin
- 2 adet soğan
- 1/2 bayat ekmek içi
- 2 baş soyulmuş sarımsak
- 200 gram ceviz içi
- 1 adet limon suyu
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Pul biber

YAPILIŞI

Soğanlar ince ince kıyılır. Tahin, dövülmüş ceviz içi, soğan, bol miktarda pul biber, ufalanmış bayat ekmek içi, tuz ve dövülmüş sarımsak eklenerek iyice karıştırılır. Bu karışımın üzerine kızdırılmış zeytinyağı gezdirilerek servis yapılır.

NOT: Tam bir grip kovucu. Soğan, sarımsak, tahin ve cevizle yapıldığı için tam bir sağlık iksiri. Özellikle kış aylarında günde bir kaşık yemek hastalıklardan bire bir korur. Biraz da peynir eklenirse sabah kahvaltısı için de iyi bir alternatif olur.

Hatay



Kumbursiye

MALZEMELER:

- 250 gram kuşbaşı
- 200 gram tuzlu yoğurt
- 1 baş sarımsak
- 1 çay kaşığı toz biber
- 2 çorba kaşığı sade yağ
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 500 gram arpacık soğanı
- 4 su bardağı kaynar su

YAPILIŞI

Et haşlanır. Tencereye bir kaşık sade yağ konularak kızdırılır. Üzerine soyulmuş sarımsak ve soğanlar eklenerek yağda hafifçe öldürülür. Üzerine haşlanmış et ve kaynar su eklenerek iki taşım kaynatılır. Daha sonra tuzlu yoğurt eklenerek iki taşım daha kaynatılıp ateşten alınır. Bir tavaya kalan sade yağ konulup kızdırılır. İçine toz biber ve nane eklenip 1 dakika kızdırıldıktan sonra çorbanın üzerine gezdirilerek servis edilir. Bu çorba şehriyeli aş birlikte sunulur. Eğer bu çorba etsiz yapılmışsa katıklı ekmekle beraber sunulur.

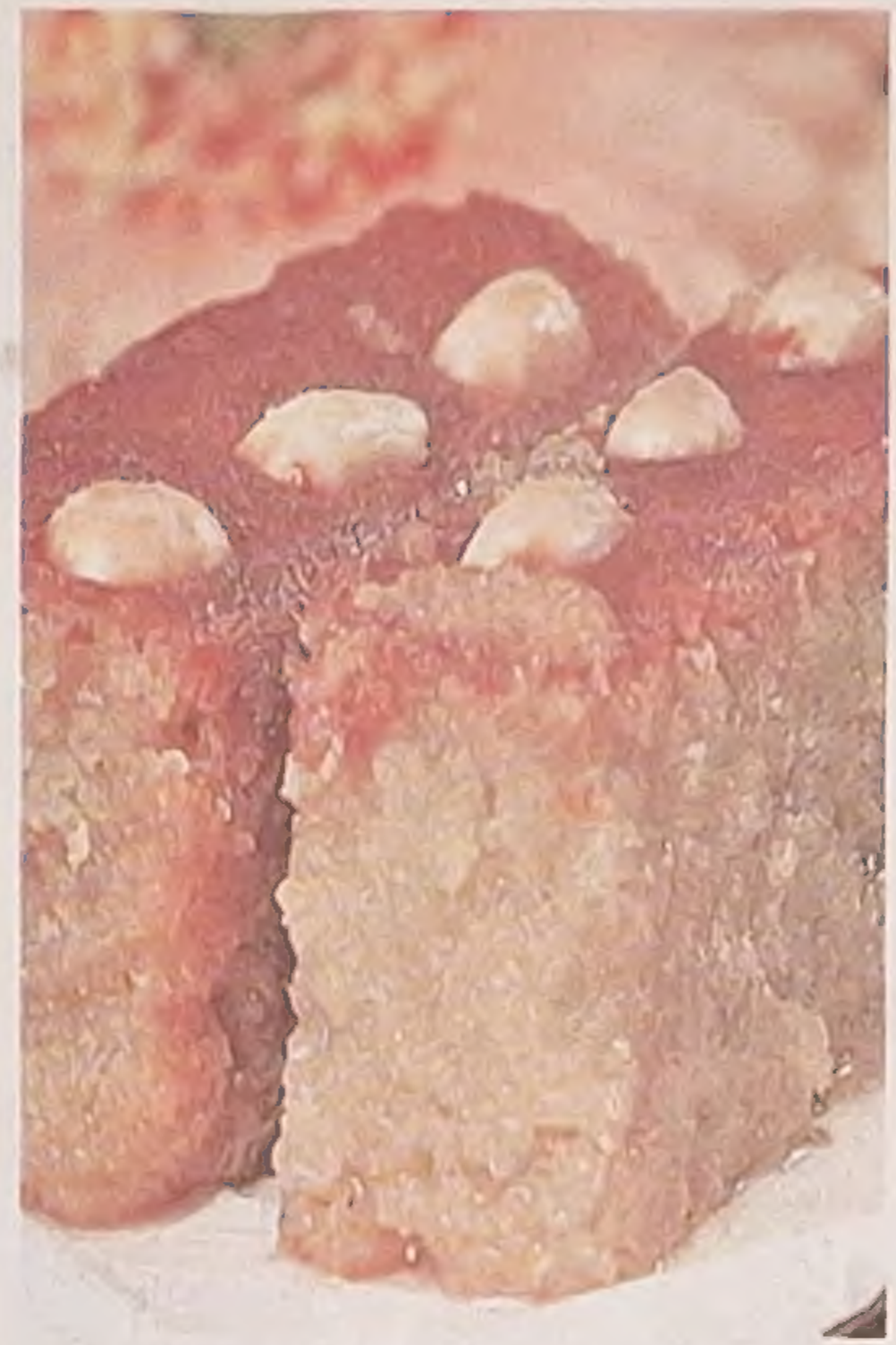
Oruk

MALZEMELER:

- Yarım kilo kıyma
- 1 kg köftelik bulgur
- 1 baş soğan
- 1 bağ maydanoz
- Zeytinyağı
- Kimyon, kırmızı biber
- Bir avuç un
- Tuz
- Biber salçası.

YAPILIŞI

Kıyma, ince kıyılmış soğan ile kavrulur. Maydanoz, ince kıyılmış kırmızı biber, kimyon, tuz eklenir. Bir yandan ıslatılmış bulgur, biber salçası ile, ara ara el ıslatılarak iyice yoğurulur. Taş dibekte, tahta tokmak ile ezilen et, bu karışıma ilave edilir. Biraz un eklenir ve tekrar yoğurularak, hamur haline getirilir. Bu hamur küçük parçalara ayrılır ve bu parçaların parmaklar yardımı ile içleri oyulur. Hazırlanan iç konularak ağzı kapatılır ve tepsiye dizilir. Üzeri yağlanır ve fırına verilir.



Şam Tatlısı

MALZEMELER:

- 1 bardak irmik
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak un
- 1 bardak sıvı yağ
- 1 bardak toz şeker
- 1 bardak doğranmış ceviz
- 1 çorba kaşığı tarçın

Şırası için:

- 2 bardak şeker
- 1 bardak su
- 1-2 damla limon

YAPILIŞI

İrmik, yoğurt, un, sıvı yağ, tarçın ve şeker karıştırılarak harç haline getirilir. Tepsinin tabanı ince bir tabaka şeklinde tahin ile kaplanır. Üzerine hazırlanan harç bir kat yayılır. Üzerine cevizler bir tabaka halinde yayılır. Bunun üzerine kalan harç yerleştirilir. Üzeri tahinle kaplanır. Üzeri kızarıncaya kadar fırında pişirilir. Şırası için şeker ve su kaynatılarak şıra haline getirilir. İçine 1- 2 damla limon damlatılır. Akışkan bir hale gelince ocaktan indirilir. Soğuk şıra sıcak tatlının üzerine dökülür. Ya da tatlı soğuk şırası sıcak olmalıdır. Şırayı emen tatlı baklava dilimi şeklinde kesilir.

Humus

MALZEMELER:

- Nohut
- Tahin
- Limon suyu
- Domates
- Maydanoz
- Turşu
- Biber salçası
- Tuz
- Kimyon
- Zeytinyağı

YAPILIŞI

Bir gün önceden ıslatılan nohut, haşlanır. Haşlanan nohut, öğütme makinesinden geçirilerek iyice ezilir. Macun haline gelen nohut özüne tahin karıştırılarak, tabaklara yayılır. Daha sonra üzerine biber salçası, kimyon, tuz ve limon suyu karışımı sürülür. Tabakların üzerinden zeytinyağı gezdirilir. Domatesler ve turşular dilimlenir, maydanozlar kıyılır. Tabakların üstüne güzelce şekil verilerek, domates, turşu ve maydanozlar yerleştirilir.

NOT: Özellikle A vitamini açısından zengindir. Bunun yanında C,K, B6 ve B12 vitaminleri de içerir. Ayrıca kalsiyum, magnezyum ve potasyum, demir ve bakır açısından zengindir. İyi bir lif kaynağıdır. Bu nedenlerle sağlık açısından oldukça faydalıdır. Büyümeye ve sağlıklı gelişime katkı sağlar. İyi bir enerji kaynağıdır. Kolesterolü ve tansiyonu düzenler. Bağırsakta bulunan zararlı bakterilerin gelişmesini engeller, aksine yararlı bakterilerin gelişimine katkıda bulunur.